



# Nike mótaröð FH



Frjálsíþróttadeild FH og Nike munu halda sumarmótaröð á Kaplakrikavelli í sumar. Mótin verða þrjú talsins en keppt verður dagana 25. maí, 7. júlí & 4. ágúst.

Á fyrsta mótinu verður keppt í öllum þeim greinum sem keppt verður í á Smáþjóðameistaramótinu, en 25. maí er einmitt síðasti dagurinn sem hægt verður að ná lágmarki fyrir mótið. Því mun fremsta frjálsíþróttafólk landsins taka þátt á mótinu til að reyna við lágörkin.

Í gegnum mótaröðina verður svo keppt í svokölluðum Nike greinum, ásamt öðrum venjulegum greinum, þar sem keppendur safna stigum með árangri sínum á mótunum þremur. Nike greinarnar verða fjórar á hverju móti og verða þær fyrir:

- Spretthlaup (100m eða 200m)
- Millivegalengdir (800m eða 1500m)
- Stökkgreinar (langstökk eða þrístökk)
- Kastgreinar (kringlukast eða sleggjukast)

Sigurvegarar í stigakeppnunum munu hljóta vegleg verðlaun frá Nike, en auk þess munu vera veitt verðlaun eftir hvert mót fyrir stigahæsta afrek karla og kvenna.

Í spretthlaupsgreinunum á Nike mótaröðinni ætlar FH að sjá til þess að aðeins verði hlaupið í meðvindi með því að mögulega hlaupa á beina kaflanum sem er fjær stúkunni.

Þátttökugjald á mótinu verða 2.500 kr. fyrir hverja grein og er skráningafrestur til miðnættis deginum fyrir hvert mót og fer skráning fram á mótaforriti FRÍ, Þór. Allar frekari upplýsingar um mótaröðina veitir Ragnheiður Ólafsdóttir á netfanginu: [ragneiduro@vidistadaskoli.is](mailto:ragneiduro@vidistadaskoli.is)

